

## Remolacha Rostizada con Vinagre Balsámico y Feta

Sirve 6. Tiempo Total: 45 minutos.

### Ingredientes

- > 6 remolachas medianas (2 manojos, o aprox. 3½ libras)
- > 2 cucharadas de aceite de olivo extra virgen
- > 1 cucharadita de sal kosher
- > 1/3 de taza de vinagre balsámico
- > 1 cucharada de miel de maple
- > 1/2 taza de queso feta desmoronado
- > Pimienta recién molida al gusto

### Instrucciones

1. Precalentar el horno a 400 grados F. Forre una bandeja para hornear con papel aluminio.
2. Cubra la tabla para cortar con papel encerado o un forro de plástico antes de cortar las remolachas para prevenir manchas.
3. Prepare las remolachas lavándolas y removiendo los tallos con hojas y raíces. Pele cada remolacha con un pelador de vegetales y corte las remolachas peladas en pedazos de 1½ pulgadas.
4. Coloque las remolachas cortadas en la bandeja para hornear preparada. Coloque las remolachas con el aceite de oliva y sal hasta que queden cubiertas. Rostice las remolachas por 35 a 40 minutos, volteándolas con una espátula a la mitad del tiempo, hasta que las remolachas estén suaves al pincharlas con un tenedor.
5. Mientras las remolachas están siendo rostizadas, combine el vinagre con la miel de maple en una pequeña sartén. Cocine a fuego medio hasta que el liquido espese lo suficiente para cubrir la parte posterior de una cuchara de metal y se haya reducido aprox. unas 3 cucharadas.
6. Ponga las remolachas rostizadas con el glaseado. Espolvoree queso feta arriba de la mezcla y sazone con sal y pimienta al gusto puede ser servido caliente o frío.

### Almacenaje de la remolacha

- > Corte la mayoría de las hojas y los tallos de raíz. Deje un estimado de 2 pulgadas de los tallos para prevenir que las remolachas empiecen a gotear.
- > Guarde las remolachas sin lavar en el cajón de las verduras en el refrigerador, estarán en buen estado durante 2 a 4 semanas. Guarde las hojas sin lavar en un contenedor separado, se mantendrá hasta por 4 días. Limpieza de la Remolachas.
- > Enjuague las remolachas justo antes de utilizarlas. Tállelas bajo agua fría corriendo con un cepillo de vegetales. Séquelas con una toalla de papel.

### Preparación de la Remolachas

- > Las remolachas mancharán las cubiertas, tablas para cortar y sus manos. Cubra su superficie de trabajo con papel encerado o una.

Información Nutricional		
6 Porciones por receta		
Cantidad por porción		
Calorías <b>100</b>		
% Valor diario		
Grasa Total	4.6g	7%
Grasa Saturada	2g	10%
Grasa Trans	0g	
Colesterol	10mg	3%
Sodio	530mg	22%
Total de Carbohidratos	13g	4%
Fibra dietética	2g	8%
Azucaree	10g	
<b>Proteína</b>	<b>3g</b>	
Vitamina A		2%
Vitamina C		6%
Calcio		8%
Hierro		4%

## Remolacha Rostizada con Vinagre Balsámico y Feta

Sirve 6. Tiempo Total: 45 minutos.

### Ingredientes

- > 6 remolachas medianas (2 manojos, o aprox. 3½ libras)
- > 2 cucharadas de aceite de olivo extra virgen
- > 1 cucharadita de sal kosher
- > 1/3 de taza de vinagre balsámico
- > 1 cucharada de miel de maple
- > 1/2 taza de queso feta desmoronado
- > Pimienta recién molida al gusto

### Instrucciones

1. Precalentar el horno a 400 grados F. Forre una bandeja para hornear con papel aluminio.
2. Cubra la tabla para cortar con papel encerado o un forro de plástico antes de cortar las remolachas para prevenir manchas.
3. Prepare las remolachas lavándolas y removiendo los tallos con hojas y raíces. Pele cada remolacha con un pelador de vegetales y corte las remolachas peladas en pedazos de 1½ pulgadas.
4. Coloque las remolachas cortadas en la bandeja para hornear preparada. Coloque las remolachas con el aceite de oliva y sal hasta que queden cubiertas. Rostice las remolachas por 35 a 40 minutos, volteándolas con una espátula a la mitad del tiempo, hasta que las remolachas estén suaves al pincharlas con un tenedor.
5. Mientras las remolachas están siendo rostizadas, combine el vinagre con la miel de maple en una pequeña sartén. Cocine a fuego medio hasta que el liquido espese lo suficiente para cubrir la parte posterior de una cuchara de metal y se haya reducido aprox. unas 3 cucharadas.
6. Ponga las remolachas rostizadas con el glaseado. Espolvoree queso feta arriba de la mezcla y sazone con sal y pimienta al gusto puede ser servido caliente o frío.

### Almacenaje de la remolacha

- > Corte la mayoría de las hojas y los tallos de raíz. Deje un estimado de 2 pulgadas de los tallos para prevenir que las remolachas empiecen a gotear.
- > Guarde las remolachas sin lavar en el cajón de las verduras en el refrigerador, estarán en buen estado durante 2 a 4 semanas. Guarde las hojas sin lavar en un contenedor separado, se mantendrá hasta por 4 días. Limpieza de la Remolachas.
- > Enjuague las remolachas justo antes de utilizarlas. Tállelas bajo agua fría corriendo con un cepillo de vegetales. Séquelas con una toalla de papel.

### Preparación de la Remolachas

- > Las remolachas mancharán las cubiertas, tablas para cortar y sus manos. Cubra su superficie de trabajo con papel encerado o una.

Información Nutricional		
6 Porciones por receta		
Cantidad por porción		
Calorías <b>100</b>		
% Valor diario		
Grasa Total	4.6g	7%
Grasa Saturada	2g	10%
Grasa Trans	0g	
Colesterol	10mg	3%
Sodio	530mg	22%
Total de Carbohidratos	13g	4%
Fibra dietética	2g	8%
Azucaree	10g	
<b>Proteína</b>	<b>3g</b>	
Vitamina A		2%
Vitamina C		6%
Calcio		8%
Hierro		4%



Notas:



Notas: